

מערכת שעות GREAT SHAPE גדרה

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
	SPIN רוני	פילאטים שני שור	8:30 FITNESS אורטל	יוגה שרון		יוגה שירלי	08:00-09:00
9:30 עיצוב דינמי רותם \ סהר	CORE PILATES רותם\שרון	SPIN רוני	9:30 פילאטים אורטל	פלדנקרייז רינה	CORE נורית	9:16 רצועות פונקציונאלי איציק	09:00-10:00
10:30 CORE PILATES רותם \ סהר	HIIT רותם\שרון	פלדנקרייז רינה		זומבה סופי			09:00-10:00
	יוגה שרון						11:00-12:00
	16:30 SPIN יגאל		HATA YOGA שירלי	17:30 PILATES נורית			17:00-18:00
		18:30 רצועות פונקציונאלי איציק	עיצוב דינמי למתקדמים שרון		PILATES שני שור	CORE PILATES נורית	18:00-19:00
			PILATES שרון	19:30 אינטרוולים דרים	HATA YOGA שירלי	אימון פונקציונאלי נטלי	19:00-20:00
		20:00 זומבה איב	SPIN יגאל	20:30 SPIN דרים	עיצוב חדווה STRONG	זומבה לינה	20:00-21:00
					SPIN רוני		21:00-22:00



ליהנות. להתמיד. להצליח.



ניקיון מכשירים
בין מתאמנים



וויסות מספר
המתאמנים



שמירת
מרחק



שימוש
במסכה



הפעילות בכפוף
להנחיות משרד
הבריאות

שיעורי הסטודיו בהרשמה דרך האפליקציה בלבד

www.great-shape.co.il *5277

שדרות בן גוריון 105, גדרה, 08-8599449
תל אביב | רעננה | כפר סבא | גדרה | באר שבע | בני ברק - רמת גן